

Das Kartendeck **DEAR VOICE „Gesundes Stimmtraining & Praxiswissen“**
von Tina Seidel
ist auf den ersten Blick ansprechend und in seiner Handhabung praktisch.

Es ist thematisch aufgeteilt in

Body	Air	Voice	Sound	Mind
-------------	------------	--------------	--------------	-------------

und je nach Übungskategorie farblich abgestuft.

Auf der Vorderseite dieser handlichen Karten findet man die Übung und den Effekt auf die Stimme.

Auch wichtige Vorsichtsmaßnahmen (Rückseite) wurden nicht vergessen.

Die graphische Darstellung der Übungen ist eindeutig und meiner Ansicht nach auch für Laien nachvollziehbar.

Diese Übungsreihe mit der Kategorie „**Body**“ zu beginnen, zeigt den Fokus von Frau Seidel, den Körper in der Arbeit als Ganzes zu betrachten und diesen für die tatsächliche Stimmarbeit vorzubereiten.

Es zeigt sich ihr Hintergrundwissen, dass im Grunde jede Körperbewegung oder -Einschränkung dem Stimmklang darstellen kann.

Z.B. eine scheinbar einfache Übung mit großer Auswirkung:
„Abrollen der Fußfaszie“.

Der Hinweis auf das was durch die Übung im Körper geschieht, folgt sogleich auf der Rückseite in der Kategorie „Hintergrundwissen zur Übung“.

- Die Stimulation der tiefen Frontallinie (vom Fuß zum Schädel) und Bewegung der myofaszialen Bindegewebeskette „

Diese und die Kategorie „Übrigens“ ist besonders hervorzuheben.

Beim durchstöbern dieser beiden Kategorien, erfreue ich mich an der ausführlichen und seriös recherchierten Vermittlung der Kenntnisse über die ganzheitlichen Körperzusammenhänge.

Dieses zusammengestellte Wissen habe ich so, in dieser Ausführlichkeit, konzentriert auf die Stimmarbeit, noch nicht gesehen.

Das ist eine Bereicherung für diejenigen die sowohl ihr Wissen erweitern als auch neue Wahrnehmungserfahrungen machen möchten.

Die Auswahl der Übungen in diesem Kartendeck, aus dem unerschöpflichen Fundus den es gibt, ist für eine vielseitige Stimmarbeit oder Stimmtherapie gut ausgewählt.

Selbst ohne Vorkenntnisse oder Erfahrungen in der Stimmtherapie, könnte man sich vertrauensvoll von diesem Kartendeck navigieren lassen und sich als TherapeutIn weiterentwickeln.

Die behandelten Stimmen werden sich mess- und hörbar verändern.

Kompliment an Frau Seidel für dieses lehrreiche und anwenderfreundliche Kartendeck.

Marion Haberstroh

- ✓ Dipl.Soz.Päd.
- ✓ staatl. geprüfte Logopädin mit eigener Praxis
- ✓ Seit 46 Jahren Arbeit mit Stimme und Körper in den Bereichen Schauspiel, Stimmbildung, Gesang, Coaching und Therapie
- ✓ Dozentin an der Universität zu Köln, Stimm-, Sprech- Präsentationstraining für Lehramtsstudierende
- ✓ Dozentin für „Osteopathische Techniken in der Logopädie“ in verschiedenen Fortbildungsinstituten